യോഗവാസിഷ്ഠഃ/പ്രകരണമ് 5
(ഉപശമപ്രകരണമ്)/സർഗം 10

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .

ഇതി ചിന്ത-യതസ്/തസ്യ പുരഃസ് സംപ്ര/വിവേശ ഹ .
പ്രതീഹാരഃഫ് പരോ ഭാനോഃസ് സ്യന്ദ-നാ+ഗ്ര ഇവാരുണഃ .. 1

പ്രതീഹാര ഉവാച .
ദേവ ദോഃസ്/സ്തമ്ഭ/വിശ്രാന്ത/സമസ്/തവ-സുധാ-ഭര .
സംപാദയോ+ത്തിഷ്ഠ ദിന+വ്യാപാരംൻ നൃപതോ/ചിതമ് .. 2

ഏതാഃഖ് കുസുമ-കർപൂര-കുങ്കു-മാമ്ബു/ഘടാഃസ് സ്ത്രിയഃ .
സ്നാന-ഭൂമൗ/ സ്ഥിതാഃസ് സജ്ജാ നദ്യോ മൂർതി-യുതാ ഇവ .. 3

ഏതാഃഖ് കമല-ക+ഹ്ലാര-കാനന+ഭ്രാന്ത-ഷട്പദാഃ .
കൃതാഃഖ് കമലിനീ/പാശ-രചി-താംശുക/മണ്ഡപാഃ .. 4

ഏതാഃഖ് കമ-ലിനീ-തീര/ഭുവശ്/ഛത്രൈഃഫ് പ്രപൂരിതാഃ .
സചാ-മര-രഥേ-ഭാശ്-വൈഃസ്/ സ്നാനാ-വസര-സേവി-നാമ് .. 5

സമ+ഗ്ര-സുമനഃഫ്/പൂർണൈ/രന്നൗ/ഷധി-പുരി+പ്ലുതൈഃ .
സജ്ജീ-കൃതാഃഫ് പടലകൈർ/ദേവാർചന/ഗൃഹാസ്/തഥാ .. 6

സ്നാതഃഫ് പവിത്ര-ഹസ്തശ്ച പരിജ+പ്യാഘ/മർഷണഃ .
ത്വാമേവ+ പ്രേക്ഷതേ ദേവ ദ+ക്ഷി/ണാർഹോ+ ദ്വിജ+വ്രജഃ .. 7

ലസ+ച്ചാമര-ഹസ്താഭിഃഫ് പാല്യതേ പരമേ+ശ്വര .
സജ്ജീ-കൃതാസ്തേ കാന്താഭിഃശ് ശീതാ ഭോജന-ഭൂമയഃ .. 8

ശീ+ഘ്ര/മുത്തിഷ്ഠ ഭദ്രംൻ തേ നിയതംങ് കാര്യ-മാചര .
ന കാല-മതി-വർതന്തേ/ മഹാന്തഃസ് സ്വേഷു കർമസു .. 9

പ്രതീഹാര-പതാ-വി+ത്ഥ/മുക്ത-വ+ത്യഥ പാർഥിവഃ .
തഥൈവ ചിന്തയാ-മാസ ചി+ത്രാം സംസാര-സംസ്ഥിതിമ് .. 10

കിയ+ന്മാത്ര-മിദംൻ നാമ രാജ്യം സുഖ-മിതി+ സ്ഥിതമ് .
ന+ പ്രയോജന-മേതേന മമേഹ+ ക്ഷണ-ഭങ്ഗിനാ .. 11

സർവമേവ പരി+ത്യ+ജ്യ മിഥ്യാ/ശമ്ബര/ഡമ്ബരമ് .
ഏകാന്ത ഏവ തിഷ്ഠാമി സംശാന്ത ഇവ വാരിധിഃ .. 12

അലമേഭി/രസത്/പ്രായൈർ/മമ ഭോഗ-വിജൃമ്/ഭിതൈഃ .
ത്യ+ക്ത്വാ സർവാണി കർമാണി/ സുഖംൻ തിഷ്ഠാമി കേവലമ്..13

ചിത്ത ചാതുര്യ-മേതസ്/മാദ്/ഭോഗാ+ഭ്യാസ-കുസം
ഭ്രമാത്.
ത്യജ ജന്മ-ജരാ-ജാ+ഡ്യ-ജാല-ജമ്ബാല-ശാന്തയേ .. 14
ദശാസു+ സ്വാസു യാ+സ്വേവ സംഭ്രമംഞ്ച് ചിത്ത പശ്യസി .
താഭ്യ ഏവാഭി-രചിതം പരമംൻ ദുഃഖ-മേഷ്യസി .. 15

പ്രവൃത്തം സന്നിവൃത്തം സദ്/ഭൂയോ-ഭൂയ+ശ്ചിരംഞ്ച്-ചിരമ് .
ഭോഗ-ഭൂമിഷു സർവാസു ചിത്തംൻ തൃപ്തിംൻ ന ഗച്ഛതി .. 16

തസ്മാത്/പാപാല-മനയാ തുച്ഛയാ ഭോഗ-ചിന്തയാ .
ഭവ+ത്യ/കൃ+ത്രിമാ തൃപ്തിർ/നാഭിപത തംൻ തതഃ .. 17

ഇതി സംചി+ന്ത്യ ജനകസ്/തൂഷ്ണീ-മേവ ബഭൂവ ഹ .
ശാന്ത-ചാപല-ചേതസ്/ത്വാൽ-ലിപി-കർമാർ/പിതോ-പമഃ .. 18

പ്രതീഹാരോ്ഽപി നോവാച ഗൗര-വേണ ഭയേന ച .
പുനർ-വാക്യം മഹീപാനാംഞ്ച് ചിത്ത-വൃത്തിഷു ശി+ക്ഷിതഃ .. 19

തൂഷ്ണീ-മഥ+ ക്ഷണം സ്ഥിത്വാ/ ജനകോ ജന-ജീവിതമ് .
പുനഃസ് സംചിന്തയാ-മാസ മനസാ ശമ-ശാലിനാ .. 20

കിമു-പാദേയ-മസ്തീഹ യത്നാത്-സംസാധ/യാ+മ്യഹമ് .
കസ്മി+ന്വസ്തുനി ബധ്നാമി/ ധൃതിംൻ നാശ-വിവർജിതേ .. 21

കിം മേ+ ക്രിയാ-പരതയാ കിം മേ നിഷ്/ക്രിയയാ/പി വാ .
ന തദസ്തി വിനാശേന വർജിതംയ് യത്/കിലോ-ദിതമ് .. 22

ക്രിയാ-വാന+ക്രിയോ വാസ്തു കായോ്ഽയ-മസ-ദുത്ഥിതഃ .
സമ+സ്ഥി/തസ്യ ശുദ്ധസ്യ ചിതഃഖ് കാ നാമ മേ+ ക്ഷതിഃ .. 23

നാഭിവാഞ്ഛാ+മ്യ/സംപ്രാപ്തം സംപ്രാപ്തംൻ ന+ ത്യജാ+മ്യഹമ് .
സ്വസ്ഥ ആത്മനി തിഷ്ഠാമി യന്മ-മാസ്തി തദസ്തു മേ .. 24

ന മമേഹ കൃതേ-നാർഥോ/ നാകൃതേ-നേഹ ക+ശ്ചന .
ക്രിയയാ്ഽ+ക്രിയയാ വാപി/ യത്/പ്രാപ്തംൻ തദ/സ+ന്മയമ് .. 25

അകുർ/വതഃഖ് കുർവതോ വാ/ യുക്താ-യുക്താഃഖ് ക്രിയാ മമ .
നാഭി/വാഞ്ഛിത-മസ്തീഹ യദുപാ/ദേയതാംങ്ച് ഗതമ് .. 26

തദു+ത്ഥായ+ ക്രമ+പ്രാപ്താംങ്ച് കായോ്ഽയം പ്രകൃതാംങ്ച് ക്രിയാമ് .
കരോ+ത്വസ്/പന്ദി-താങ്/ഗസ്തു കിമയം സാധു ശുഷ്യതി .. 27

സ്ഥിതേ മനസി നിഷ്കാമേ സമേ വിഗത/ര+ഞ്ജനേ .
കായാ-വയ-വജൗ കാര്യൗ/+ സ്പന്ദാ+സ്പന്ദൗ/ ഫലേ സമൗ .. 28

കർമ-ജാസു ഫല+ശ്രീഷു മനസാ കർതൃ-ഭോ+ക്തൃതേ .
തസ്മിൻ/പ്രശാന്തി-മായാതേ കൃതമപ്യ/കൃതംൻ നൃണാമ് .. 29

യോ നി+ശ്ച-യോ∫+ന്തഃഫ് പുരുഷസ്യ രൂഢഃഖ്-
ക്രിയാ+സ്വസൗ തന്മയ-താമു-പൈതി .
അനാമയം മേ പദമാ-ഹതാ ധീ-
രധീ-രതാ-മ+ന്ത-രലംൻ ത്യജാമി .. 30

ഇത്യാർഷേ ശ്രീവാസിഷ്ഠമഹാരാമായണേ വാല്മീകീയേ മോക്ഷോപായേ
ഉപശമപ്രകരണേ ജനകനിശ്ചയോ നാമ ദശമഃ സർഗഃ .. 10 ..
ഓം
****
CHECKED BY GURU P.R.IYER
23.10.2023